



- ◆ Percezione e consapevolezza corporea
- ◆ Mobilità del bacino e della cassa toracica per percepire come cambiano gli spazi
- ◆ Movimenti per accompagnare la gravidanza
- ◆ Le 4 posture e le loro varianti
- ◆ Le 5 A amiche
- ◆ Organizzare un corso, creare sessioni
- ◆ Sequenze, tempi e materiali



Aiuta a contenere l'aumento di peso



Aiuta a ridurre i problemi della pressione alta



Aiuta a prevenire il diabete gestazionale



Migliora la forma fisica



Migliora il sonno



Migliora l'umore

# Movimento *in* Gravidanza

Con  
**Brenda Lasala**  
**Laura Vergani**

**MIPA Formazione**

**Corso di formazione *in presenza***  
**11, 12 e 13 novembre 2022**  
**dalle 9 alle 18.30 - ad Ancona**  
**Presso il Centro Nascere in Movimento**

[www.mipaonline.com](http://www.mipaonline.com)  
[iscrizioni@mipaonline.com](mailto:iscrizioni@mipaonline.com)